

ほけんだより 4月

令和8年4月発行
可愛福祉会 看護師

ご入園、ご進級おめでとうございます。

新しい環境への喜びと期待いっぱいな子どもたち。これからの成長していく姿を保護者の皆様と共に見守っていきます。今年度もどうぞよろしく願いいたします。

今月の
保健目標

新生活がスタート！ 生活リズムを整えて、元気に過ごそう♪

生活リズムの3本柱



早寝早起きを心がけ、成長ホルモンの分泌を促しましょう。（質の良い睡眠が大切）



朝ごはんは脳のエネルギーを補充し、体温を上げ、心身共に元気になります。（内蔵時計のリセット）



日中は体を十分に動かし、心と体の発育を促しましょう。（セロトニン分泌UP↑）

体内時計（サーカディアンリズム）を知ろう！



体内時計とは、私たち体の24時間単位の活動リズムのことです。

体の中では、朝の光で「起きる」スイッチがオンになり、セロトニンが分泌されます。夜になると、セロトニンがメラトニンに変わり、「眠る」準備が始まります。生活リズムの乱れは体内時計を崩し、心身の不調につながりやすいです。

春の健康習慣：爪をこまめに切りましょう



爪をこまめに切りましょう。春はお外遊びも増える時期。爪が長いと怪我をしたり、爪の間に汚れや細菌が溜まり感染症にかかりやすくなります。

1週間に1回は切ると良いでしょう。

今回は、
『質の良い睡眠とは』について
お話しします♪

何かお子様の体調など、気になることがあれば、担任の先生や看護師までお気軽にお声かけください♪

令和8年3月

感染症報告：インフルエンザ 2件、新型コロナウイルス1件、手足口病1件、発熱15件